

Stand: 11.09.2020 15:13 Uhr

Richtig trinken: Wann und wie viel?

Der Körper braucht im Durchschnitt zwischen eineinhalb und zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Richtig über den Tag verteilt, kann Trinken sogar beim Abnehmen helfen. Doch auf das Durstgefühl ist nicht immer Verlass.

Vormittags viel trinken

Ein Glas Wasser nach dem Aufstehen kann dabei helfen, dass man sich fitter fühlt. Im Schlaf reduziert der Körper zwar den Wasserverbrauch, doch die Reserven können am Morgen trotzdem aufgebraucht sein - vor allem nach einer zu kurzen Nacht. Dann schüttet der Körper nicht genug von einem Hormon aus, das den Wasserverbrauch während des Schlafs reduziert.

Wer einen Großteil des täglichen Flüssigkeitsbedarfs am Vormittag deckt, kann übermäßigem Durst und Kopfschmerzen am Nachmittag vorbeugen.

Beim Essen trinken



Trinken zu den Mahlzeiten kann beim Abnehmen helfen.

Trinken vor und während der Mahlzeiten senkt den Appetit und kann dadurch beim Abnehmen helfen. Im Gehirn liegen die Bereiche für Hunger und Durst eng beieinander. Das kann dazu führen, dass Menschen ein Hungergefühl

verspüren, obwohl der Körper Flüssigkeit braucht. Experten empfehlen, bei aufkommendem Hunger zunächst ein Glas Wasser zu trinken und abzuwarten, ob das vermeintliche Hungergefühl anhält.

Es gibt keinen Beweis dafür, dass Trinken die Verdauung fördert oder die Magensäure verdünnt.

Durstgefühl lässt im Alter nach

Mit dem Durstgefühl signalisiert der Körper, dass er Flüssigkeit braucht. Ab Ende 20 wird das Signal immer unzuverlässiger. Durst kann sich dann zum Beispiel durch Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsschwäche oder Kopfschmerzen bemerkbar machen.

Um solchen Beschwerden vorzubeugen, sollte man mit zunehmendem Alter auch ohne Durstgefühl regelmäßig über den Tag verteilt Wasser trinken. Nach dem Trinken dauert es etwa eine halbe Stunde, bis sich die Flüssigkeit im gesamten Körper verteilt hat und die Beschwerden abnehmen.



Wie gesund ist aromatisiertes Wasser?



Ausreichend trinken - Wasser mit Geschmack

Experten zum Thema

Dr. Martin Scherer
Direktor Institut und Poliklinik für Allgemeinmedizin
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52